

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно – образовательный спортивный центр»

Рекомендовано

решением методического
совета МБУДО «ДОССЦ»
протокол № 2 от « 28 » 08 2025 г.

Утверждаю

Директор МБУДО «ДОССЦ»

В.С. Боярков

Приказ от « 29 » 08 2025г. № 89



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Искусство побеждать»
объединения самбо
(продвинутый уровень)
Направленность программы: физкультурно – спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет.
Срок реализации: 5 лет.**

Автор

Иконостасов Максим Михайлович

Тренер – преподаватель

МБУДО «ДОССЦ»

г.о. Шуя 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи образовательной программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	35
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	37
2.1. Календарно учебный график.....	37
2.2. Условия реализации образовательной программы.....	39
2.3. Формы аттестации.....	39
2.4. Оценочные материалы.....	40
2.5. Методическое обеспечение программы.....	45
2.6. Список литературы.....	50
3. Приложение № 1 Рабочая программа воспитания.....	53
Приложение № 2 Комплекс упражнений.....	60
Приложение № 3 Рабочая программа.....	65

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Борьба самбо (самооборона без оружия) впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды спортивной борьбы – борьбу самбо.

Появлению Самбо предшествовала большая работа специалистов по изучению различных национальных единоборств. В поединке можно показать силу, смелость, выносливость, ловкость и смекалку. Сегодня эта борьба получает все большее распространение, в том числе и в Ивановской области.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745 -р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ««Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи.
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2) (с 01.09.2025 года).
- Устав МБУДО «ДООСЦ.

Актуальность образовательной программы

В последнее время возрастает потребность общества в занятиях самбо. Исходя из этого, является актуальной разработка образовательной программы по изучению борьбы самбо.

Занимаясь систематически борьбой самбо, ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Особенно важно – происходит создание условий для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

Самбо – прекрасное средство физического развития и закалки - представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые.

В спортивном разделе самбо правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, турецкой, вольной, классической борьбы и др.). Спортивная часть борьбы развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты. Все три части самбо (спортивная, боевая и раздел самозащиты) взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Новизна данной программы заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбе самбо.

Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную

взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки.

Виды занятий

Занятия проводятся в форме: групповых занятий и индивидуально – на этапе разучивания и совершенствования техники и тактике борьбы самбо.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и технике безопасности.

Форма обучения- очная (в случае ухудшения санитарно-эпидемиологической ситуации дистанционное обучение).

В летний период работа в лагере дневного пребывания по специальному графику.

Режим занятия, общий объем часов:

1 год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

2год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

3год обучения, 3 раза в неделю (216 часов в году)

4 год обучения, 3 часа 2 раза в неделю, 2 часа 1 раз в неделю (216 часов в год)

5год обучения, 3 часа 2 раза в неделю, 2 часа 1 раз в неделю (216 часов в год)

Адресат программы: обучающихся 6-18 лет, группа разновозрастная с учетом физической подготовленности детей, в секцию принимаются дети при наличии допуска врача.

Подведение итогов: сдача контрольных нормативов.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

1 год обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теоретическая подготовка	9	-	9
Общая физическая подготовка	15	60	75
Специальная физическая подготовка	10	26	36
Технико-тактическая подготовка	20	53	73
Контрольно-переводные нормативы	-	4	4
Воспитательная работа	1	8	9
Соревнования	2	4	6
Итого	57	159	216

Учебно-тематический план

2 год обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теоретическая подготовка	9	-	9
Общая физическая подготовка	10	65	75
Специальная физическая подготовка	8	28	36
Технико-тактическая подготовка	20	53	73
Контрольно-переводные нормативы	-	4	4
Воспитательная работа	1	8	9

Соревнования	2	4	6
Итого	50	166	216

Учебно-тематический план

3 год обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Теоретическая подготовка	9	-	9
Общая физическая подготовка	10	65	75
Специальная физическая подготовка	8	28	36
Технико-тактическая подготовка	20	53	73
Контрольно-переводные нормативы	-	4	4
Воспитательная работа	1	8	9
Соревнования	2	4	6
Итого	50	166	216

Учебно-тематический план

4 год обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Вводное занятие	18	-	18
ОФП	-	63	63
СФП	-	40	40
ТТМ	-	58	58
Контрольные нормативы	-	6	6
Соревнования	2	29	31
Итого	20	196	216

Учебно-тематический план

5 год обучения

Разделы подготовки	Теория	Практика	Итого
Вводное занятие	18	-	18
ОФП	-	60	60
СФП	-	47	47
ТТМ	-	57	57

Контрольные нормативы	-	6	6
Соревнования	-	24	24
Восстановительные мероприятия	-	4	4
Итого	18	198	216

Содержание программы

1 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
6	Морально- волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	
8	Технико- тактическая подготовка	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	1,5

9	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1
10	<i>Правила соревнований</i>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	0,5
11	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	0,5
Всего часов			9

Раздел 2. Общая физическая подготовка

• *Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков*

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

• *Простейшие акробатические элементы*

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

• *Упражнения для развития основных физических качеств*

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

• Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

• Упражнения на мосту

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

• Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

• Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;

- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

• Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

• Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.
- **Борьба лежа (переворачивание)**
- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
- **Болевые приемы**
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 6. Воспитательная работа

- Веселые старты
- Экскурсия
- День борьбы
- КП «В гостях у Нового года»
- Упражнения Джеффа
- Форум-театр
- День борьбы
- Прогулка в лес
- Поход

Раздел 7. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо
Федерация самбо.

Содержание программы

2 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол- во часов
1	Физическая культура и спорт	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	Морально - волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	1
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	0,5
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5

11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	0,5
Всего часов			9

Раздел 2. Общая физическая подготовка

- *Строевые упражнения*
- *Общие подготовительные упражнения*
- *Упражнения для развития основных физических качеств*

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- *Упражнения для развития специальных физических качеств*

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

• Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

• Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.

- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.
- **Удержания**
 - Удержание со стороны ног с захватом пояса.
 - Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
 - Удержание верхом без захвата рук.
 - Удержание со стороны ног с захватом рук.
- **Болевые приемы**
 - Прямой узел плеча поперёк.
 - Обратный узел плеча поперёк.
 - Узел предплечьем вниз.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
 - Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
 - Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
 - Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
 - Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
 - Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Раздел 5. Воспитательная работа

- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
- День бегуна
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник «В гостях у зимы»
- КП «Вперед, мальчишки!»
- Акция «Письмо маме»
- День борьбы
- Поход

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29

Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 6. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

Содержание программы

3 год обучения

Перечень тем и краткое содержание материала

по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.	1
2	Краткий обзор развития самбо	История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).	1

4	<i>Общие понятия о гигиене</i>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	0,5
---	---	--	-----

5	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</i>	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	1
6	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	1
7	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.	1
8	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1,5
9	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.	0,5
10	<i>Правила соревнований. Их организация и проведение</i>	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	0,5
11	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.	
Всего часов			9

Раздел 2. Общая физическая подготовка

• ***Комплекс общеразвивающих упражнений***

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;

- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук***

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

- ***Борьба в стойке***
- Подхват изнутри в голень (бедро).

- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок обратный захватом двух ног.
- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри.
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

• ***Борьба лежа***

- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

• ***Комбинация бросков***

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.

- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.
- **Комбинации болевых приемов**
 - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
 - Рычаг локтя после узла поперек.
 - Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
 - Узел предплечьем вниз после узла поперек.
 - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.
- **Примерная последовательность совершенствования техники**
 - Повторение и совершенствование подсечек.
 - Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
 - Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
 - Повторение и совершенствование зацепов.
 - Повторение и совершенствование болевых приемов.
 - Повторение и совершенствование бросков через голову.
 - Повторение и совершенствование переворачиваний.

Раздел 5. Воспитательная работа

- Интеллектуально-познавательная игра «Олимпийские игры»
- Экскурсия
- День борьбы
- День лыжника
- «Мальчишник»
- Праздник для мам
- День борьбы
- Поход

Раздел 6. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с		29

фиксированными стопами (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 7. Соревнования Проводятся согласно календарному плану Федерации самбо.

Содержание программы

4 год обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.	2
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).	2

4	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	2
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.	2
6	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	2
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.	1,5
8	Технико-тактическая подготовка	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1

11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	1
Всего часов			18

Раздел 2. Общая физическая подготовка

• Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Спортивная борьба

Для развития

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки

Плавание

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

• Комплекс упражнений

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

• Борьба в стойке

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

• Борьба лежа

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри

• ***Борьба лежа***

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

• ***Комбинации болевых приемов***

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).

- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.
- **Примерная последовательность совершенствования в технике**
 - Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
 - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
 - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
 - Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
 - Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
 - Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
 - Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
 - Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
---	---

Раздел 6. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

Содержание программы

5 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	2
2	Краткий обзор развития самбо	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 г.г. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973- по настоящее время.	2
3	Краткие сведения о строении функций организма	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.	2
4	Общие понятия о гигиене	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	2
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.	2

6	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	2
7	Специальная физическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	1,5
8	Технико-тактическая подготовка	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	1
Всего часов			18

Раздел 2. Общая физическая подготовка

• Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – 30 м., 60 м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3×10 м.

Выносливости – бег 400м., 800м.

Гимнастика

Для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

Ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гирями.

Спортивная борьба

Для развития

Силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

Гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

• ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости*.

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

• *Комбинации бросков*

- Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
- Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
- Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.
- Бросок через голову после передней подсечки.
- Зацеп стопой после боковой подсечки.
- Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
- Подхват после попытки броска через бедро.
- Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
- Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

• *Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.*

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
- Повторение и совершенствование удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
- Повторение и совершенствование подхватов.
- Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
- Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование зацепов.

- Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
- Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
- Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
- Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Раздел 5. Контрольные нормативы.

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Раздел 6. Соревнования

Соревнования проводятся согласно календарному плану проведения соревнований по самбо Федерация самбо.

Раздел 7.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

Медико-биологические средства: гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные универсальные учебные действия:

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
 - адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.
- **Личностные результаты:**
 - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
 - проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
 - проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
 - проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.

- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях, ведение дневника спортсмена.

нормативы										
Соревнования		4	8	4		4	9	2		31
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Календарно-учебный график

5 год обучения

Месяцы										
Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Вводное занятие	3	3	4	4	4					18
ОФП	8	6	10	8	10	6	4	4	4	60
СФП	2	11			10	6	6	6	6	47
ТТМ	9		10	8		8	6	8	8	57
Контрольные нормативы	2								4	6
Соревнования		4		4		4	8	4		24
Восстановительные мероприятия								2	2	4
ИТОГО	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- Специальное покрытие на пол для борьбы САМБО;
- Спортивный инвентарь: тренажеры – 3шт, тренировочные манекены – 2шт, скакалки, гантели – 5шт, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири;
- Шкафы для хранения тренировочных манекенов – 1шт;
- Настенные часы – 1шт;
- Весы для взвешивания детей – 1шт.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Вводный и промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов по офп и сфп и участия в соревнованиях.

Итоговый контроль – это сдача контрольных нормативов за год и подведение итогов участия детей во всероссийских, региональных и межрегиональных соревнованиях.

Педагог в течение года проводит комплексный контроль физического развития, состояния здоровья обучающихся и освоения программного материала. Контроль включает в себя:

-педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе во время занятий, соревнований;

-определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по технике;

-метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе тренировок, показательных выступлений, соревнований;

-исследование психомоторных функций (определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольно-переводные нормативы 1 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-		
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Техническая подготовка						
	5		4		3	

Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных групп классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

2 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

3 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы	16,0	12,5

с места, м			
Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

4 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча		

(1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5	
Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Контрольно-переводные нормативы

5 год обучения

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		20
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
Специальная физическая подготовка		

Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

***Распределение времени по частям занятия
в зависимости от его типа (мин)***

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	Тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

**Примерная схема
учебно-тренировочного занятия**

	Содержание	Дозировка мин	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	

Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты	

	Спортивная игра		
		с двумя минутными перерывами	
		13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

**Примерная схема
учебно-тренировочного занятия**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4	

		минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р с изменениями на 12.05.2023 года 1230-р.
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р (в редакции распоряжений Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745 -р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ отдела образования Администрации городского округа Шуя от 28.06.2023 года № 161 «Об утверждении Требований и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городском округе Шуя в соответствии с социальным сертификатом».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей –инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Постановление главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные

постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2) (с 01.09.2025 года).

Список литературы для педагога:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010 – 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 2010 – 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016 – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006 – 208 с.
- 6 Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005 – 240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004 – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010– 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 448 с., ил.

Список литературы для обучающихся.

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010 – 100 с.
- Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М. Астрель, 2009 – 224 с.е

Список литературы для родителей.

- Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
- Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 112 с.

Интернет-ресурсы:

- 1 <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО

- 2 <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
- 3 <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
- 4 <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
- 5 <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlmpIVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
- 6 <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
- 7 <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb

**Рабочая программа воспитания
на 2025/2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Искусство побеждать»
секции самбо
(продвинутый уровень)
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет**

Автор
Иконостасов Максим Михайлович
тренер-преподаватель
МБУДО «ДООСЦ»

г.о. Шуя, 2025 год

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ	57
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ.....	57
3. УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ. АНАЛИЗ ВОСПИТАНИЯ.....	59
4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	59

1. ЦЕЛЬ. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ.

Цель:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания

1. Консолидация действий тренера=преподавателя, родителей, воспитанников в целях повышения качества и эффективности воспитательного процесса.
2. Профилактика и противодействие негативным социальным процессам;
3. Формирование здорового образа жизни, обеспечение «зоны успешности» для достижения спортивных результатов.
3. Воспитание граждан правового демократического государства, уважающих права и обязанности личности.
4. Воспитание уважительного отношения к традициям и культуре не только своей страны, но и других народов воспитание, патриотов России

Целевые ориентиры:

включение обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность, в ходе которой они приобретают социально значимые знания, вовлекаются в социально значимые отношения, получают опыт участия в социально значимых делах;

реализация важных для личностного развития социально значимых форм и моделей поведения;

формирование и развитие творческих способностей;

поощрение тренерами-преподавателями детских инициатив и детского самоуправления.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

В своей работе мы используем формы и виды воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у юных спортсменов индивидуальных способностей и способов деятельности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения у детей является учебное занятие. Во время занятий тренер-преподаватель и ребенок выступают равноправными участниками процесса получения новых знаний. На занятиях обучающиеся получают информацию о достижениях в спорте, исторических событиях, изучении биографии деятелей спорта, героев и защитников Отечества.

Учебные занятия физкультурно-спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как

Применяемые современные образовательные технологии,

1. ТЕХНОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ.

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в Учреждении – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, возраста, срока обучения;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и контрольных нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

2. ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:

-включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

-включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч; проведение соревнований, как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

3.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Обеспечение сохранности и укрепление здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

-при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;

-с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;

Тренер-преподаватель видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей.

3.УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ, АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, выполнению заданий по программе.

Оценивание результативности работы детей является участие их в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. в процессе которого внимание тренер-преподаватель сосредотачивает на проявлении в деятельности детей и в

её результатах определённых целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

В своей работе тренер-преподаватель проводит *оценку творческих и исследовательских работ и проектов*, так как в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах отражаются личностные качества каждого ребенка.

В процессе освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей

4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели мероприятия
1	Здравствуй, Новый год	декабрь	праздник	фото и видео с выступлением детей
2	Веселые старты «Папа и я —спортивная семья»	январь	веселые старты	Фотоотчет об экскурсии, заметка на сайте. заметка в газете
3	Мастер-класс по дзюдо для родителей	март	мастер-класс на базе объединения совместно с родителями	фотоотчет о мастер-класс, заметка на сайте в группе ВК.

4	Встреча с выпускниками объединения	апрель	вечер встреча	фотоотчет. Сайт центра
5.	Субботник на территории мемориала заводчан.	апрель	Экологический субботник	фотоотчет
6	Конкурс рисунков «Вечная память»	апрель	Всероссийский конкурс	выставка рисунков, подведение итогов
7	Экскурсия в Дворец игровых видов спорта Иваново	май	Экскурсия на уровне объединения	фотоотчет.
8	Однодневный поход.	июнь	поход на уровне секции совместно с родителями.	Фотоотчет, группа ВК.
9	Показательные выступления на дне физкультурника.	август	показательные выступления	фотоотчет

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.

1). ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Поочередно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях. 2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу. 3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

2). ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

3). То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

Примеры упражнений для задней поверхности бедер.

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным (рис. 15).



Рис.1

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях.

Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.

ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней.

1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке.
2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног

ИП: лежа на спине.

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу.
2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости.
3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

ИП: лежа на животе.

1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не поворачивалось вслед за ногами.
2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

ИП: стоя.

1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны. 3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.
5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

ИП: сидя.

1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги.
2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук.
3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук.
4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей.

5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.

ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.

5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).

6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох).

Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.

2. То же упражнение, но руки на поясе.

3. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.

4. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.

5. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.

6. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.

7. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.

8. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер.

Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.

9. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

Упражнения на укрепление мышечного корсета

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального.

Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д.

Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам.

Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме. При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание.

В зависимости от цели применяют все виды гимнастических *упражнений*. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится

легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительной общеразвивающей программы
2-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения:

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;

Планируемые результаты 2 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Календарно-учебный график 2 год обучения, 216 час.

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности (охрана труда). Форма одежды самбиста.	2		01.09.2025		Входная диагностика
2	Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.	2		03.09.2025		теория
3	Правильное положение тела при выполнении страховки падения назад. Выполнение страховки из положения сидя	2		05.09.2025		Фронтальный теория
4	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения сидя		2	08.09.2025		Индивидуальный
5	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения упора присев	1	3	10.09.2025		практика

6	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	1	3	12.09.2025		Индивидуальный
7	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя		4	15.09.2025		Индивидуальный
8	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя		4	17.09.2025		Индивидуальный
9	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера из приседа	1	3	19.09.2025		Индивидуальный
10	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки	1	3	22.09.2025 24.09.2025		Индивидуальный
11	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки		4	26.09.2025		Индивидуальный
12	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения простых акробатических элементов. Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое).	1	4	29.09.2025		Индивидуальный практика
13	Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое), колесо.		4	01.10.2025		Индивидуальный
14	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		4	03.10.2025		Индивидуальный
15	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		4	06.10.2025		Индивидуальный
16	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом		4	08.10.2025		Индивидуальный
17	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	1	3	10.10.2025		Индивидуальный
18	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	1	3	13.10.2025		Индивидуальный
19	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	2	2	15.10.2025		Индивидуальный
20	Закрепление акробатических элементов		2	17.10.2025		Индивидуальный
21	Закрепление акробатических элементов	1	3	20.10.2025		Индивидуальный
22	Назначение удержаний в самбо. Оценивание удержаний в сватке. Понятие полное и неполное удержание. Удержание сбоку, удержание поперек		2	22.10.2025		Индивидуальный

23	Удержание сбоку, выход на удержание сбоку, уходы от удержания сбоку, уходы от удержания поперек	2	2	24.10.2025		Индивидуальный
24	Удержания сверху и со стороны головы, техника выполнения	2	2	27.10.2025		Индивидуальный
25	Игровые задания на выполнение удержаний и уходов от удержаний		2	29.10.2025		Индивидуальный
26	Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением		2	31.10.2025		Комбинированный
27	Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением		2	05.11.2025		Комбинированный
28	Перевороты, значение переворотов в самбо. Переворот с захватом руки и ноги и высокого партера, сбоку от партнера		4	07.11.2025		Комбинированный
29	Перевороты в низком и высоком партере		4	10.11.2025		Комбинированный
30	Переворот с последующим удержанием в партере с сопротивлением на время	2	2	12.11.2025		Комбинированный
31	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	1	1	14.11.2025		Индивидуальный
32	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		2	17.11.2025		Индивидуальный
33	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		2	19.11.2025		Индивидуальный
34	Классификация болевых приемов. Болевые приемы на руки	2	2	21.11.2025		Индивидуальный
35	Болевые приемы на руки из удержания сбоку и поперек	1	3	24.11.2025		Индивидуальный
36	Болевые приемы на руки из удержания сверху, после переворота		2	26.11.2025		Индивидуальный
37	Болевые приемы на ноги.	1	1	28.11.2025		Индивидуальный
38	Болевые приемы на руки и ноги после переворотов	1	1	01.12.2025		Индивидуальный
39	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	2	2	03.12.2025		Индивидуальный
40	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	2	2	05.12.2025		Индивидуальный
41	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство		2	08.12.2025		Индивидуальный
42	Борьба в партере		2	10.12.2025		Индивидуальный
43	Борьба в партере		2	12.12.2025		Индивидуальный
44	Выведение из равновесия, значение работы руками при выполнении броска.	1	1	15.12.2025		Индивидуальный

	Задняя подножка					
45	Выведение из равновесия назад, задняя подножка	1	1	17.12.2025		Индивидуальный
46	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	2	2	19.12.2025		Индивидуальный
47	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	2	2	22.12.2025		Индивидуальный
48	Бросок через бедро, задняя подножка, работа ногами при входе на переднюю подножку		2	24.12.2025 26.12.2025		Индивидуальный
49	Бросок через бедро, задняя подножка, выполнение передней подножки		4	29.12.2025		Индивидуальный
50	Закрепление бросков, изучение броска проходом в ноги		2	12.01.2026		Индивидуальный
51	Закрепление бросков, выполнение после броска удержания и болевого приема		2	14.01.2026		Индивидуальный
52	Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом		4	16.01.2026		Индивидуальный
53	Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом		2	19.01.2026		Индивидуальный
54	Оценивание выполнения бросков в самбо, учебные схватки.		4	21.01.2026		Индивидуальный
55	Закрепление бросков, учебные схватки		4	23.01.2026		Индивидуальный
56	Закрепление бросков, учебные схватки		4	26.01.2026		Индивидуальный
57	Закрепление бросков, учебные схватки		4	28.01.2026		Индивидуальный
58	Закрепление бросков, учебные схватки		4	30.01.2026		Индивидуальный
59	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	02.02.2026		Индивидуальный
60	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	04.02.2026		Индивидуальный
61	Развитие ловкость, скорость Физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	06.02.2026		Индивидуальный
62	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	09.02.2026		Индивидуальный
63	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	11.02.2026		Индивидуальный

64	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	13.02.2026		Индивидуальный
65	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	16.02.2026		Индивидуальный
66	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		4	18.02.2026		Индивидуальный
67	Правила выполнения тестовых заданий. ОФП		4	20.02.2026		Индивидуальный
68	Специальная физическая подготовка (СФП)		4	25.02.2026		Индивидуальный
69	Выступление в соревнованиях		2	27.02.2026		Комбинированный
70	Выступление в соревнованиях		2	02.03.2026		Комбинированный
71	Выступление в соревнованиях		4	04.03.2026		Индивидуальный
72	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2	2	06.03.2026		Промежуточная диагностика

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной общеразвивающей программы

4-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения:

На третий год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания второго года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний и более плотная интеграция учащихся в самбо.

Задачи программы третьего года обучения:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности.

Планируемые результаты 4 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Календарно-учебный график, 4 год обучения, 216 час.

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2		01.09.2025		Входная диагностика
2	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо борьбе.	2		03.09.2025		Фронтальный
3	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо борьбе.		2	05.09.2025		Фронтальный
4	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо. борьбе.		2	08.09.2025		Индивидуальный
5	Техника борьбы в партере	1	1	10.09.2025		Индивидуальный
6	Техника борьбы в партере		2	12.09.2025		Индивидуальный

				5		
7	Техника борьбы в партере		2	15.09.2025		Индивидуальный
8	Техника борьбы в партере		2	17.09.2025		Индивидуальный
9	Техника борьбы в партере		2	19.09.2025		Индивидуальный
10	Техника борьбы в партере		2	22.09.2025		Индивидуальный
11	Техника борьбы в партере	1	1	24.09.2025		Индивидуальный
12	Техника борьбы в партере		2	26.09.2025		Индивидуальный
13	Техника борьбы в партере		2	29.09.2025		Индивидуальный
14	Техника борьбы в партере		2	01.10.2025		Индивидуальный
15	Техника борьбы в партере		2	03.10.2025		Комбинированный
16	Техника борьбы в партере		2	06.10.2025		Комбинированный
17	Техника борьбы в партере		2	08.10.2025		Индивидуальный
18	Техника борьбы в партере		2	10.10.2025		Индивидуальный
19	Техника борьбы в партере		2	13.10.2025		Индивидуальный
20	Техника борьбы в партере		2	15.10.2025		Индивидуальный
21	Техника борьбы в партере		2	17.10.2025		Индивидуальный
22	Техника борьбы в партере		2	20.10.2025		Индивидуальный
23	Техника борьбы в партере		2	22.10.2025		Индивидуальный
24	Техника борьбы в партере		2	24.10.2025		Индивидуальный
25	Техника борьбы в партере		2	27.10.2025		Индивидуальный
26	Техника борьбы в партере		2	29.10.2025		Индивидуальный
27	Техника борьбы в партере		2	31.10.2025		Комбинированный
28	Техника борьбы в партере		2	05.11.2025		Комбинированный
29	Техника борьбы в партере		2	07.11.2025		Комбинированный
30	Техника борьбы в партере		2	10.11.2025		Индивидуальный

31	Техника борьбы в партере		2	12.11.2025		Индивидуальный
32	Техника борьбы в партере		2	14.11.2025		Индивидуальный
33	Техника борьбы в партере		2	17.11.2025		Индивидуальный
34	Техника борьбы в стойке	1	1	19.11.2025		Индивидуальный
35	Техника борьбы в стойке	1	1	21.11.2025		Индивидуальный
36	Техника борьбы в стойке		2	24.11.2025		Индивидуальный
37	Техника борьбы в стойке		2	26.11.2025		Индивидуальный
38	Техника борьбы в стойке		2	28.11.2025		Индивидуальный
39	Техника борьбы в стойке		2	01.12.2025		Индивидуальный
40	Техника борьбы в стойке		2	03.12.2025		Индивидуальный
41	Техника борьбы в стойке		2	05.12.2025		Комбинированный
42	Техника борьбы в стойке		2	08.12.2025		Комбинированный
43	Техника борьбы в стойке		2	10.12.2025		Комбинированный
44	Техника борьбы в стойке	1	1	12.12.2025		Фронтальный
45	Техника борьбы в стойке	1	1	15.12.2025		Индивидуальный
46	Техника борьбы в стойке		2	17.12.2025		Индивидуальный
47	Техника борьбы в стойке		2	19.12.2025		Индивидуальный
48	Техника борьбы в стойке		2	22.12.2025		Индивидуальный
49	Техника борьбы в стойке		2	24.12.2025		Индивидуальный
50	Техника борьбы в стойке		2	26.12.2025		Индивидуальный
51	Техника борьбы в стойке		2	29.12.2025		Индивидуальный
52	Техника борьбы в стойке		2	12.01.2026		Индивидуальный
53	Техника борьбы в стойке		2	14.01.2026		Комбинированный
54	Техника борьбы в стойке		2	16.01.2026		Комбинированный
55	Техника борьбы в стойке		2	19.01.2026		Комбинированный

				6		
56	Техника борьбы в стойке	1	1	21.01.2026		Индивидуальный
57	Техника борьбы в стойке	1	1	23.01.2026		Индивидуальный
58	Техника борьбы в стойке		2	26.01.2026		Индивидуальный
59	Техника борьбы в стойке		2	28.01.2026		Индивидуальный
60	Техника борьбы в стойке		2	30.01.2026		Комбинированный
61	Техника борьбы в стойке		2	02.02.2026		Индивидуальный
62	Техника борьбы в стойке		2	04.02.2026		Индивидуальный
63	Техника борьбы в стойке		2	06.02.2026		Индивидуальный
64	Технико-тактическая подготовка		2	09.02.2026		Индивидуальный
65	Технико-тактическая подготовка	1	1	11.02.2026		Индивидуальный
66	Технико-тактическая подготовка	1	1	13.02.2026		Комбинированный
67	Технико-тактическая подготовка	1	1	16.02.2026		Индивидуальный
68	Технико-тактическая подготовка	1	1	18.02.2026		Индивидуальный
69	Технико-тактическая подготовка	1	1	20.02.2026		Индивидуальный
70	Технико-тактическая подготовка	1	1	25.02.2026		Индивидуальный
71	Технико-тактическая подготовка		2	27.02.2026		Индивидуальный
72	Технико-тактическая подготовка	1	1	02.03.2026		Индивидуальный
73	Технико-тактическая подготовка		2	04.03.2026		Индивидуальный
74	Технико-тактическая подготовка		2	06.03.2026		Индивидуальный
75	Технико-тактическая подготовка		2	11.03.2026		Индивидуальный
76	Технико-тактическая подготовка		2	13.03.2026		Комбинированный
77	Технико-тактическая подготовка		2	16.03.2026		Комбинированный
78	Технико-тактическая подготовка	1	1	18.03.2026		Индивидуальный
79	Технико-тактическая подготовка		2	20.03.2026		Индивидуальный

80	Технико-тактическая подготовка		2	23.03.2026		Индивидуальный
81	Технико-тактическая подготовка		2	25.03.2026		Индивидуальный
82	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	27.03.2026		Индивидуальный
83	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	30.03.2026		Индивидуальный
84	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	01.04.2026		Индивидуальный
85	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	03.04.2026		Индивидуальный
86	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	06.04.2026		Индивидуальный
87	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	08.04.2026		Индивидуальный
88	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	10.04.2026		Индивидуальный
89	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	13.04.2026		Индивидуальный
90	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	15.04.2026		Комбинированный
91	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	17.04.2026		Комбинированный
92	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	20.04.2026		Комбинированный
93	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	22.04.2026		Комбинированный
94	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	24.04.2026		Комбинированный
95	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	27.04.2026		Комбинированный
96	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	29.04.2026		Комбинированный

97	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	04.05.2026		Комбинированный
98	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	06.05.2026		Комбинированный
99	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	08.05.2026		Комбинированный
100	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	13.05.2026		Комбинированный
101	Развитие ловкость, скорость зических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	15.05.2026		Комбинированный
102	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	18.05.2026		Комбинированный
103	Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП)		2	20.05.2026		Фронтальный
104	Выступление в соревнованиях		2	22.05.2026		Индивидуальный
105	Выступление в соревнованиях		2	25.05.2026		Индивидуальный
106	Выступление в соревнованиях		2	27.05.2026		Индивидуальный
107	Выступление в соревнованиях		2	29.05.2026		Индивидуальный
108	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2		01.06.2025		Итоговый

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительной общеразвивающей программы

5-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса 5 года обучения:

На третий год обучения зачисляются спортсмены годные по состоянию здоровья, успешно прошедшие контрольно – переводные испытания второго года обучения или по своим физическим данным годны для зачисления в группу. В этот период обучения происходит увеличение объема знаний и более плотная интеграция учащихся в самбо.

Задачи программы третьего года обучения:

Обучающие:

4. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
5. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
6. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
7. научить правилам закаливания организма.
8. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

6. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
7. развитие волевых качеств учащихся;
8. способствовать повышению работоспособности учащихся;
9. развивать двигательные способности;
10. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

6. нравственное воспитание юных спортсменов;
7. воспитывать основные психологические качества;
8. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
9. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
10. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности.

Планируемые результаты 5 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Календарно-учебный график, 5 год обучения, 216 час.

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2		02.09.2025		Входная диагностика
2	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо борьбе.	2		04.09.2025		Фронтальный
3	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо борьбе.		2	05.09.2025		Фронтальный
4	Правила соревнований Оценивание действий Запрещенные приемы. по в самбо. борьбе.		2	09.09.2025		Индивидуальный
5	Техника борьбы в партере	1	1	11.09.2025		Индивидуальный
6	Техника борьбы в партере		2	12.09.2025		Индивидуальный

				5		
7	Техника борьбы в партере		2	16.09.2025		Индивидуальный
8	Техника борьбы в партере		2	18.09.2025		Индивидуальный
9	Техника борьбы в партере		2	19.09.2025		Индивидуальный
10	Техника борьбы в партере		2	23.09.2025		Индивидуальный
11	Техника борьбы в партере	1	1	25.09.2025		Индивидуальный
12	Техника борьбы в партере		2	26.09.2025		Индивидуальный
13	Техника борьбы в партере		2	30.09.2025		Индивидуальный
14	Техника борьбы в партере		2	02.10.2025		Индивидуальный
15	Техника борьбы в партере		2	03.10.2025		Комбинированный
16	Техника борьбы в партере		2	07.10.2025		Комбинированный
17	Техника борьбы в партере		2	09.10.2025		Индивидуальный
18	Техника борьбы в партере		2	10.10.2025		Индивидуальный
19	Техника борьбы в партере		2	14.10.2025		Индивидуальный
20	Техника борьбы в партере		2	16.10.2025		Индивидуальный
21	Техника борьбы в партере		2	17.10.2025		Индивидуальный
22	Техника борьбы в партере		2	21.10.2025		Индивидуальный
23	Техника борьбы в партере		2	23.10.2025		Индивидуальный
24	Техника борьбы в партере		2	24.10.2025		Индивидуальный
25	Техника борьбы в партере		2	28.10.2025		Индивидуальный
26	Техника борьбы в партере		2	30.10.2025		Индивидуальный
27	Техника борьбы в партере		2	31.10.2025		Комбинированный
28	Техника борьбы в партере		2	06.11.2025		Комбинированный
29	Техника борьбы в партере		2	07.11.2025		Комбинированный
30	Техника борьбы в партере		2	11.11.2025		Индивидуальный

31	Техника борьбы в партере		2	13.11.2025		Индивидуальный
32	Техника борьбы в партере		2	14.11.2025		Индивидуальный
33	Техника борьбы в партере		2	18.11.2025		Индивидуальный
34	Техника борьбы в стойке	1	1	20.11.2025		Индивидуальный
35	Техника борьбы в стойке	1	1	21.11.2025		Индивидуальный
36	Техника борьбы в стойке		2	25.11.2025		Индивидуальный
37	Техника борьбы в стойке		2	27.11.2025		Индивидуальный
38	Техника борьбы в стойке		2	28.11.2025		Индивидуальный
39	Техника борьбы в стойке		2	02.12.2025		Индивидуальный
40	Техника борьбы в стойке		2	04.12.2025		Индивидуальный
41	Техника борьбы в стойке		2	05.12.2025		Комбинированный
42	Техника борьбы в стойке		2	09.12.2025		Комбинированный
43	Техника борьбы в стойке		2	11.12.2025		Комбинированный
44	Техника борьбы в стойке	1	1	12.12.2025		Фронтальный
45	Техника борьбы в стойке	1	1	16.12.2025		Индивидуальный
46	Техника борьбы в стойке		2	18.12.2025		Индивидуальный
47	Техника борьбы в стойке		2	19.12.2025		Индивидуальный
48	Техника борьбы в стойке		2	23.12.2025		Индивидуальный
49	Техника борьбы в стойке		2	25.12.2025		Индивидуальный
50	Техника борьбы в стойке		2	26.12.2025		Индивидуальный
51	Техника борьбы в стойке		2	30.12.2025		Индивидуальный
52	Техника борьбы в стойке		2	13.01.2026		Индивидуальный
53	Техника борьбы в стойке		2	15.01.2026		Комбинированный
54	Техника борьбы в стойке		2	16.01.2026		Комбинированный
55	Техника борьбы в стойке		2	20.01.2026		Комбинированный

				6		
56	Техника борьбы в стойке	1	1	22.01.2026		Индивидуальный
57	Техника борьбы в стойке	1	1	23.01.2026		Индивидуальный
58	Техника борьбы в стойке		2	27.01.2026		Индивидуальный
59	Техника борьбы в стойке		2	29.01.2026		Индивидуальный
60	Техника борьбы в стойке		2	30.01.2026		Комбинированный
61	Техника борьбы в стойке		2	03.02.2026		Индивидуальный
62	Техника борьбы в стойке		2	05.02.2026		Индивидуальный
63	Техника борьбы в стойке		2	06.02.2026		Индивидуальный
64	Технико-тактическая подготовка		2	10.02.2026		Индивидуальный
65	Технико-тактическая подготовка	1	1	12.02.2026		Индивидуальный
66	Технико-тактическая подготовка	1	1	13.02.2026		Комбинированный
67	Технико-тактическая подготовка	1	1	17.02.2026		Индивидуальный
68	Технико-тактическая подготовка	1	1	19.02.2026		Индивидуальный
69	Технико-тактическая подготовка	1	1	20.02.2026		Индивидуальный
70	Технико-тактическая подготовка	1	1	24.02.2026		Индивидуальный
71	Технико-тактическая подготовка		2	26.02.2026		Индивидуальный
72	Технико-тактическая подготовка	1	1	27.02.2026		Индивидуальный
73	Технико-тактическая подготовка		2	03.03.2026		Индивидуальный
74	Технико-тактическая подготовка		2	05.03.2026		Индивидуальный
75	Технико-тактическая подготовка		2	06.03.2026		Индивидуальный
76	Технико-тактическая подготовка		2	10.03.2026		Комбинированный
77	Технико-тактическая подготовка		2	12.03.2026		Комбинированный
78	Технико-тактическая подготовка	1	1	13.03.2026		Индивидуальный
79	Технико-тактическая подготовка		2	17.03.2026		Индивидуальный

80	Технико-тактическая подготовка		2	19.03.2026		Индивидуальный
81	Технико-тактическая подготовка		2	20.03.2026		Индивидуальный
82	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	24.03.2026		Индивидуальный
83	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	26.03.2026		Индивидуальный
84	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	27.03.2026		Индивидуальный
85	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	31.03.2026		Индивидуальный
86	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	02.04.2026		Индивидуальный
87	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	03.04.2026		Индивидуальный
88	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	07.04.2026		Индивидуальный
89	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	09.04.2026		Индивидуальный
90	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	10.04.2026		Комбинированный
91	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	14.04.2026		Комбинированный
92	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	16.04.2026		Комбинированный
93	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	17.04.2026		Комбинированный
94	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		2	21.04.2026		Комбинированный
95	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	23.04.2026		Комбинированный
96	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	24.04.2026		Комбинированный

97	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	28.04.2026		Комбинированный
98	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	30.04.2026		Комбинированный
99	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	05.05.2026		Комбинированный
100	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	07.05.2026		Комбинированный
101	Развитие ловкость, скорость зических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	08.05.2026		Комбинированный
102	Развитие ловкость, скорость физических качеств: сила, выносливость, гибкость,		2	12.05.2026		Комбинированный
103	Общая физическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП)		2	14.05.2026		Фронтальный
104	Выступление в соревнованиях		2	15.05.2026		Индивидуальный
105	Выступление в соревнованиях		2	19.05.2026		Индивидуальный
106	Выступление в соревнованиях		2	21.05.2026		Индивидуальный
107	Выступление в соревнованиях		2	22.05.2026		Индивидуальный
108	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	2		26.05.2026		Итоговый